

# Utiliser sa perception d'effort pour déterminer son niveau de forme.



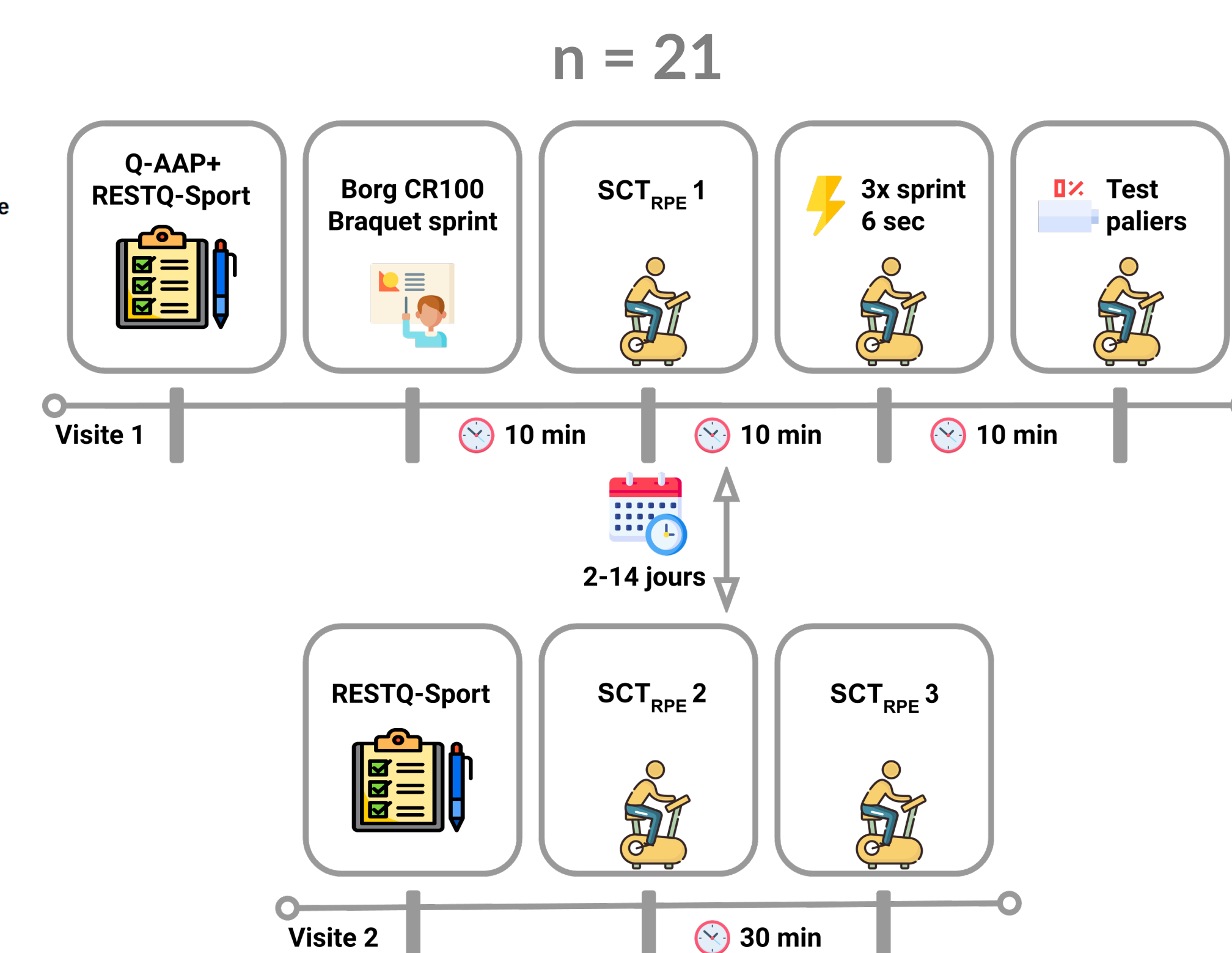
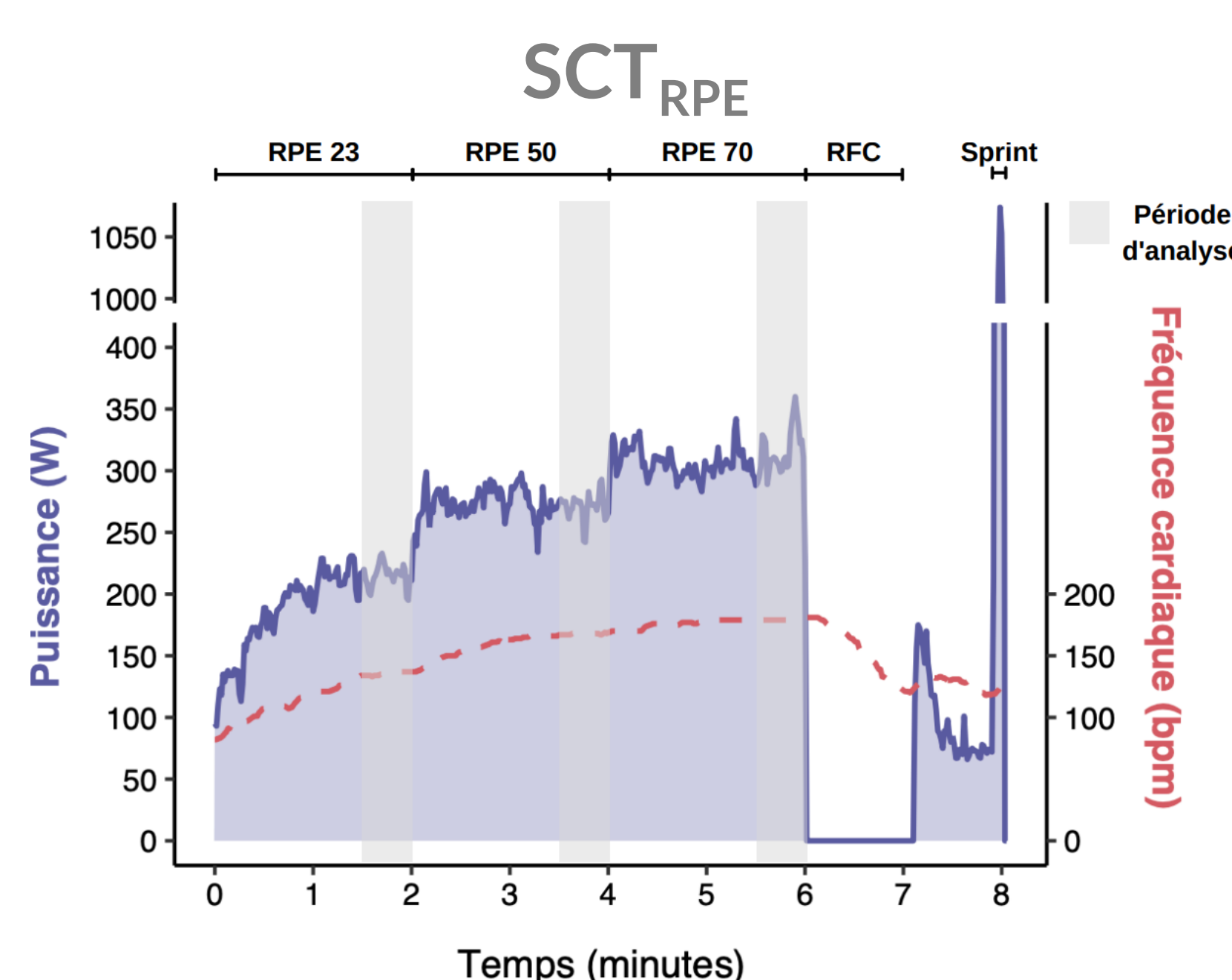
Un test sous-maximal autorégulé de huit minutes : une alternative fiable et valide pour suivre l'état d'entraînement en cyclisme

## 1. INTRODUCTION

- Le suivi régulier de l'état d'entraînement est essentiel pour s'assurer de l'efficacité du processus d'entraînement.
- Les tests sous-maximaux constituent une alternative pratique aux tests maximaux traditionnels.

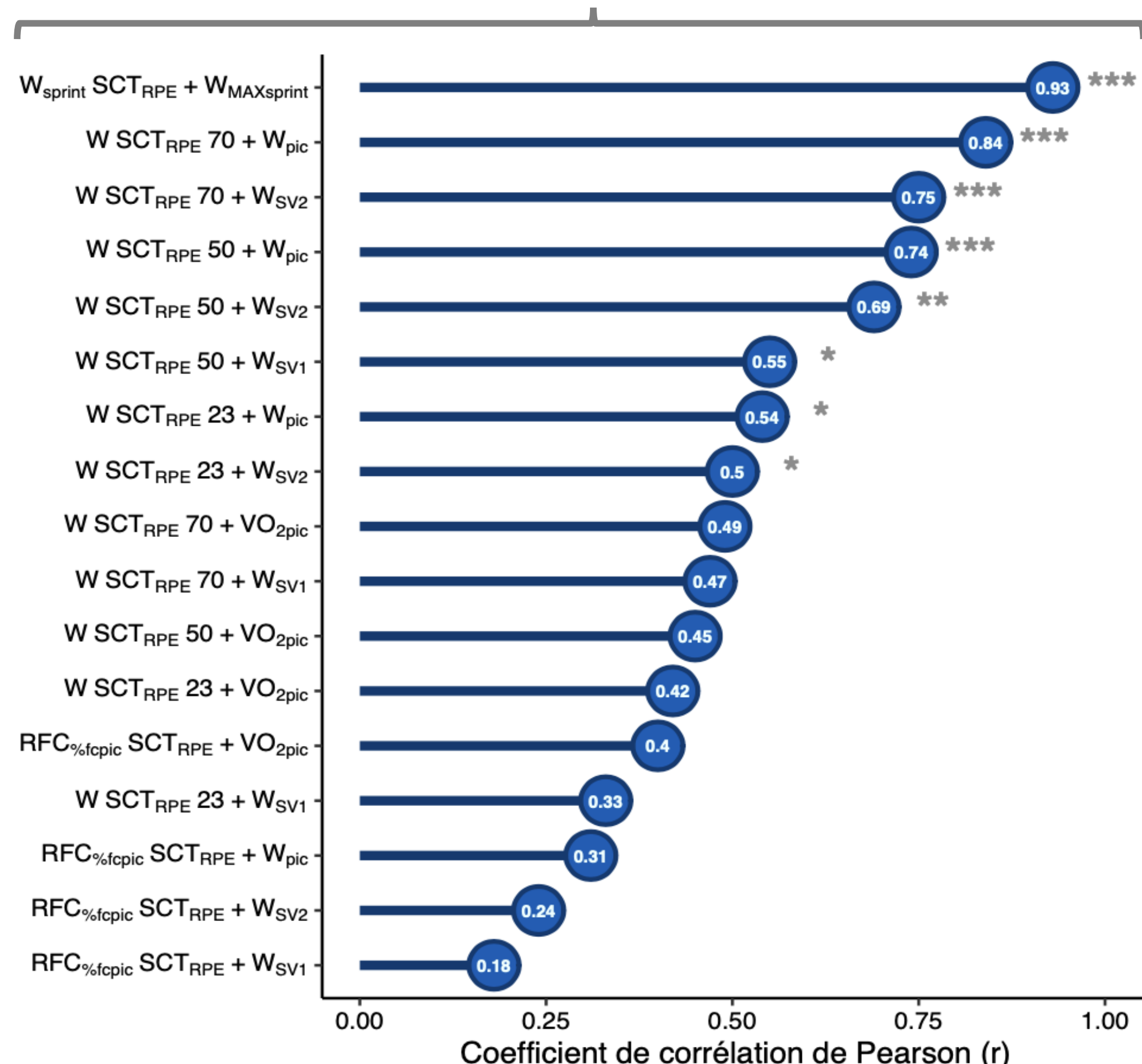
**Objectif :** Évaluer la fiabilité d'un nouveau test cycliste sous-maximal autorégulé (SCT<sub>RPE</sub>) ainsi que sa validité comme indicateur de l'état d'entraînement en cyclisme d'endurance.

## 2. MÉTHODES

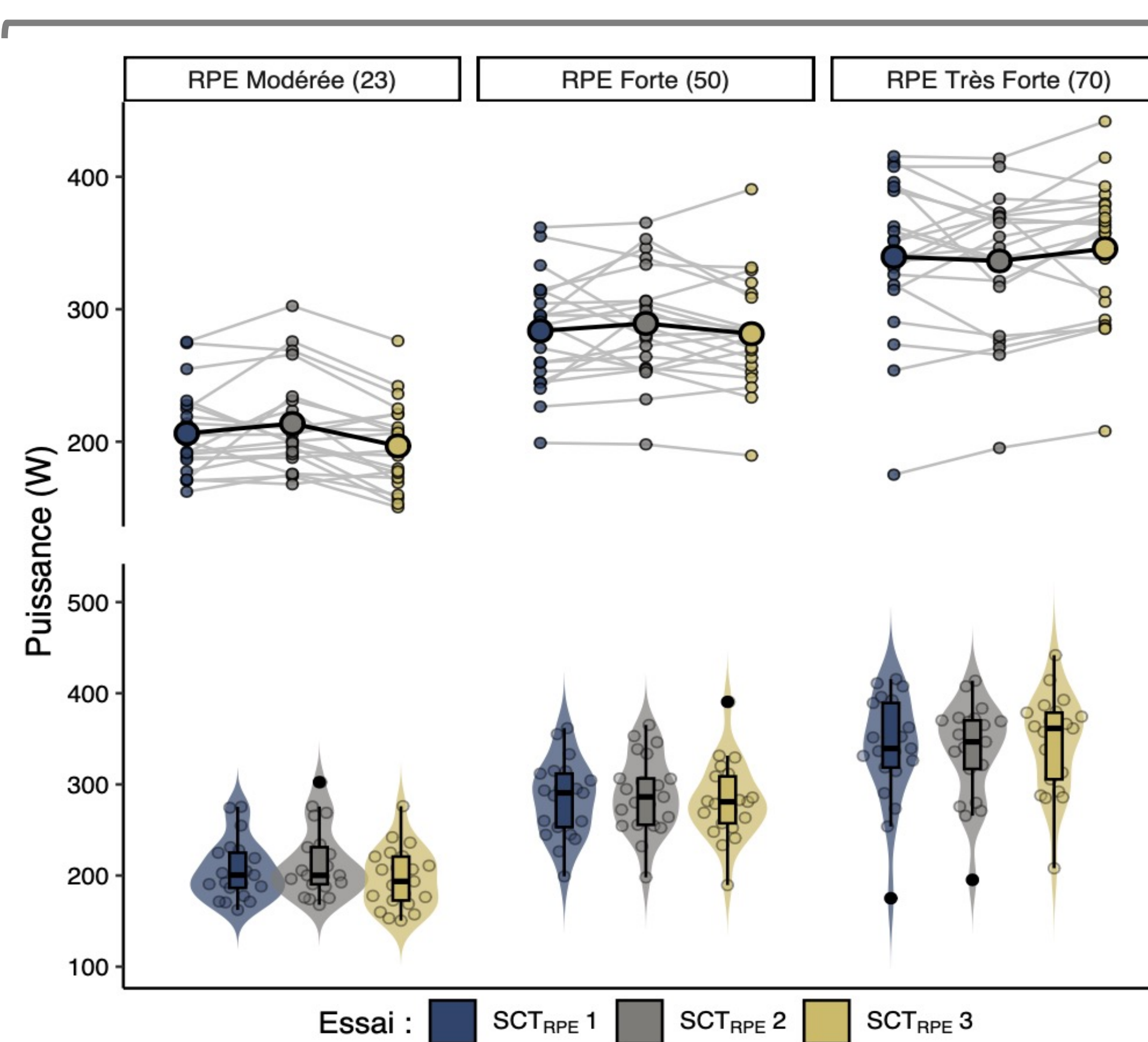


## 3. RÉSULTATS

### Validité



### Fiabilité



Paramètres	Moyenne (SD)	TE	CV (%)	ICC
<b>Puissance (W)</b>				
RPE Modérée (23)	205.6 (34.47)	15.83	7.7	0.79
RPE Forte (50)	284.81 (41.54)	17.37	6.1	0.83
RPE Très Forte (70)	340.59 (54.44)	19.97	5.86	0.87
<b>Fréquence cardiaque (bpm)</b>				
RPE Modérée (23)	143.17 (14.62)	6.31	4.41	0.8
RPE Forte (50)	161.36 (13.84)	5.91	3.66	0.81
RPE Très Forte (70)	175.58 (12.8)	4.78	2.72	0.86
<b>Autres</b>				
RFC (bpm)	44.51 (13.76)	6.17	13.86	0.75
RFC <sub>%fcpic</sub> (%)	25.38 (8.12)	4.05	-	0.76
w <sub>sprint</sub> (W)	1147.03 (263.94)	81.2	7.08	0.91

Abréviations : RPE, évaluation de la perception de l'effort ; RFC, récupération de la fréquence cardiaque ; RFC<sub>%fcpic</sub>, récupération de la fréquence cardiaque exprimée en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale enregistrée pendant l'essai ; TE, erreur type de la mesure ; CV (%), TE exprimée en coefficient de variation ; ICC, coefficient de corrélation intraclass.

## 4. PERSPECTIVES

Un changement d'état d'entraînement peut être observé si la puissance mesurée à un palier du SCT<sub>RPE</sub> dépasse l'erreur type pour ce palier et est supérieure ou inférieure à la mesure précédente.

